



Специальная Олимпиада
ATHLETE DEVELOPMENT MODEL
МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ

РАСКРОЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ!

**Special
Olympics**



Что такое модель ADM?

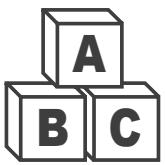
Athlete Development Model (ADM, модель развития спортсменов Специальной Олимпиады) - это план поддержки, цель которого - расширить возможности каждого из наших спортсменов, чтобы они могли познать радость достижения полного потенциала. Эта модель способствует развитию моторики и различных навыков, поддержанию крепкого здоровья и хорошей физической формы, при этом готовя спортсменов к соревнованиям любого уровня.



Какова структура модели ADM Особой Олимпиады?

Модель ADM основана на принципе четырехэтапного прогрессирования. Она учитывает, что не все спортсмены могут проходить этапы модели в одинаковом темпе, и поэтому позволяет им тренироваться на индивидуально подходящем уровне.

На **этапе “Основы”** упор делается на развитии основных двигательных навыков спортсменов, поддержании физической формы и прививании привычек здорового питания в увлекательной игровой форме. На этом этапе спортсменов ждет:



- > Игровая деятельность с членами семьи, волонтерами и партнерами по Объединенной команде
- > Занятия в спортивном зале, бассейне или на открытом воздухе
- > Структурированные занятия, направленные на тренировку равновесия, развитие координации, скорости, ловкости и гибкости
- > Возможность проведения тренировок для приобретения основных спортивных навыков



Этап “Учимся тренироваться” переносит спортсменов на новый уровень, сосредотачивая внимание на приобретении навыков в конкретных видах спорта. На этом этапе спортсменов ждет:

- > Превращение навыков, полученных на этапе “Основы”, в навыки в конкретных видах спорта
- > Разнообразные спортивные занятия с упором на силу, выносливость и равновесие
- > Постановка целей и оценка прогресса с акцентом на веселье
- > Осознание важности и эффекта тренировок
- > Обстановка, способствующая подготовке к соревнованиям



Этап “Тренируемся к соревнованиям” поднимает планку, поскольку спортсмены сосредотачиваются на одном или двух видах спорта и развивают тактику, технику, силу и выносливость. На этом этапе спортсменов ждет:

- > Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям
- > Акцент на правилах, планировании, постановке целей и оценивании
- > Шаги к самостоятельному несению ответственности за тренировки и подготовку к соревнованиям
- > Возможности соревноваться и в условиях за пределами Специальной Олимпиады



Этап “Восстановление” позволяет познать радость дружбы и преимущества хорошей физической формы, обретенных с помощью занятий спортом с большим акцентом на участии и меньшим акцентом на победе. На этом этапе спортсменов ждет:

- > Возможность выбора из множества мероприятий в разных сообществах
- > Веселая и ободряющая обстановка

Цели ADM

Модель Специальной Олимпиады ADM состоит из структурированных целей и включает в себя стандартизированную сертификацию тренеров на каждом этапе. Она также подчеркивает важность вклада семьи, людей, принимающих участие в уходе за спортсменами, и партнеров по Объединенной команде в развитие спортсмена. Конкретные цели предлагают спортсменам следующее:

- > Как минимум, две возможности потренироваться в неделю
- > Возможность принять участие в двух или более соревнованиях по виду спорта, которым они занимаются
- > Проведение качественных тренировок сертифицированными тренерами
- > Возможность принять вызов
- > Равное уважение как к спортсменам, тренирующимся ради участия, так и к тем, кто стремится соревноваться
- > Средства, позволяющие выбрать вид спорта, в котором спортсмены имеют лучший потенциал для достижения успеха
- > Подходящие возможности соревнований
- > Поддержка для всех, независимо от возраста и способностей
- > Средства, позволяющие начать выполнение физических упражнений в раннем возрасте
- > Средства, позволяющие спортсменам взять их физическую форму и развитие в свои руки

Сертификация тренеров

Модель Специальной Олимпиады (СО) ADM рекомендует стандартизированную сертификацию тренеров, в которую входит:

- > Ориентация СО
- > Тренировка спортсменов СО
- > Тренировки в конкретных видах спорта
- > Наставничество
- > Получение положительного заключения

Кроме того, каждый этап предусматривает конкретные требования к сертификации тренеров.





Цель модели Специальной Олимпиады ADM

Модель ADM позволяет спортсменам расширить свои возможности, не ограничиваясь лишь одними занятиями с тренерами. ADM воодушевляет спортсменов, помогая им обрести уверенность в себе и самостоятельно взять под контроль свою физическую форму, развитие навыков, здоровье и благополучие.

Радость спортсменов, которую приносит модель ADM, необычайно вдохновляет. Следуя ADM, мы можем помочь всем нашим спортсменам по всему миру достичь успеха независимо от их целей, будь то хорошая физическая форма, развлечение или наивысшие результаты.

Раскройте свой потенциал!

Модель ADM Специальной Олимпиады – Спортивные

Этапы >	Основы	Учимся тренироваться	Тренируемся к соревнованиям	Восстановление
Компоненты v				
Тренировок в неделю	2-3	2-4	3-6	2-6
Видов спорта в год	3-5	2-3	1-2	4-8
Соревнований в квартал	N/A	2-3	3-5	2
Акцент	Игровая деятельность с акцентом на развитии моторных навыков, равновесия, координации, скорости, ловкости, гибкости и полезных привычек	Развитие спортивных навыков, постановки целей, силы, выносливости, равновесия и психологической подготовленности	Акцент на 1-2 видах спорта, тренировки и подготовка к соревнованиям	Упражнения, которые способствуют достижению хорошей физической формы и приносят удовольствие
Тип соревнований	Местный уровень («Молодые атлеты» и демонстрации программы МАТР)	Местный уровень	Все уровни, включая спортсменов, показывающих высокие результаты (4-6 раз в сезон)	Местные/общественные события, восстановление «Объединенный спорт®»
Сертификация тренеров	Стандарты сертификации СО	Стандарты сертификации СО	Стандарты сертификации СО и сертификация университета/федерации в определенном виде спорта	Прохождение общей ориентации СО и опыта тренерства людей с задержкой умственного развития
Цели тренера (1 тренер и более)	Безопасная среда, веселая и семейная обстановка, основные спортивные и социальные навыки	Безопасная среда, развитие многих навыков и правила спорта	Безопасная среда, постановка целей, профилактика травматизма, развитие индивидуальных спортивных навыков и планирование соревнований	Безопасная среда, инклюзивное восстановление и поощрение полезных привычек
Объединенный спорт®	Основы, применимые к Объединенному спорту	Тренировки, применимые к Объединенному спорту	Соревнования, применимые к моделям «Соревнование» и «Развитие игрока» Объединенного спорта	Восстановление и отдых, применимые к Объединенному спорту
Средства				
Стремление Специальной Олимпиады	Стремление Специальной Олимпиады.	Стремление Специальной Олимпиады.	Поощрение заботы о здоровье/обследований	Спортсмены содействуют Специальной олимпиаде и Стремлению Специальной Олимпиады, делая упор на увлекательное поддержание физической формы
Движение. Мера. Мотивация.	Поощрение заботы о здоровье/обследований и веселье	Поощрение заботы о здоровье/обследований, веселья и несения личной ответственности за здоровье	и личной ответственности за здоровье	

НЫЙ ОПЫТ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Технология (спортивные ресурсы CO)	Стремление Специальной Олимпиады. Оценивания. Отслеживание информации об обучении, питании и здоровье	Стремление Специальной Олимпиады. Оценивания и ATA. Улучшение qualità общения между тренером и спортсменом. Отслеживание целей, тренировок, результатов и здоровья/питания	Стремление Специальной Олимпиады. Оценивания и ATA. Улучшение качества общения между тренером и спортсменом, профилактика травм и психологическая подготовка. Отслеживание целей, тренировок, результатов и питания	Стремление Специальной Олимпиады. Оценивания и ATA. Улучшение качества общения между тренером и спортсменом и использование социальных сетей. Отслеживание целей, тренировок, результатов и здоровья/питания
Методические рекомендации	Разработка тренировок/упражнений/игр на основе исследований и их распространение через социальные сети (доступны примеры)	Использование передовых методов национальных организаций их распространение через социальные сети (доступны примеры)	Возможность проведения соревнований чаще путем интеграции в популярный вид спорта. Распространение через социальные сети	Оказание поддержки в принятии решений относительно отдыха и восстановления и распространение через социальные сети.
Поддержка				
Семья и люди, помогающие с уходом	Поощрение домашних тренировок, физической активности и питания, а также общения с другими семьями	Обеспечение мотивации, поддержки, домашних тренировок, транспорта, наставничества и питания	Обеспечение домашнего оборудования, мотивации, питания и поддержки	Принятие непосредственного участия и выступление в качестве партнера по Объединенной команде
Общественные партнеры	Медицинские учреждения, школы, организации и клубы	Учебные и волонтерские организации	Учебные заведения, спортивные клубы и федерации	Правительственные органы, спортивные, учебные и волонтерские организации
Источники финансирования	Правительственные органы, спонсоры и гранты	Правительственные органы, спонсоры и гранты	Региональные учреждения, правительственные органы, спонсоры и гранты	Региональные учреждения, правительственные органы, спонсоры и гранты
Осведомленность	Средства массовой информации, сеть поддержки семей, социальные сети, демонстрации и представители	Средства массовой информации, сеть поддержки семей, социальные сети, демонстрации, представители и спортивные организации	Средства массовой информации, сеть поддержки семей, социальные сети, демонстрации, представители и спортивные организации	Средства массовой информации, сеть поддержки семей, социальные сети, демонстрации, представители и спортивные организации
Спортсмены CO в других ролях	Волонтерство в значимых ролях	Спортсмены в качестве чиновников, тренеров и участников «Проекта Unify»	Спортсмены в качестве чиновников, тренеров, участников «Проекта Unify», наставников и членов руководства CO	Спортсмены в качестве чиновников, тренеров, участников «Проекта Unify», наставников и членов руководства CO

Более подробную информацию можно найти по ссылкам на материалы на сайте:

www.specialolympics.org/sports.aspx



РАСКРОЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ!

www.specialolympics.org

**Special
Olympics** 